

STRESSÉ ? TRISTE ?

Un certain stress est normal.



- **Vous pouvez beaucoup pleurer.**
- **Vous pouvez être de mauvaise humeur.**
- **Vous pouvez vous sentir de mauvaise humeur.**
- **Vous pouvez ne pas penser clairement.**
- **Vous pouvez avoir des difficultés à dormir.**
- **Vous pouvez vous sentir très fatigué.**

Vous avez des proches et des amis. Vous pouvez ainsi vous aider mutuellement. Soyez attentif à vos amis et vos proches qui semblent très tristes. Montrez-leur que vous vous souciez d'eux. Demandez-leur de solliciter de l'aide.

Composez le 1-800-749-COPE

(1-800-749-2673)

ou

1-800-273-TALK

(1-800-273-8255)

1-866-326-9393

Retrouvez des amis et des proches manquants

Vous n'êtes pas seul.

